

グループホームアウル登別館 1月 山ユニット 献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4	5
朝			わかめご飯・お吸い物 うま煮・伊達巻き・黒豆 鶏肉の八幡巻き かまぼこ・昆布巻き 口取り・なます・いちご	ご飯・味噌汁 ハム・玉子焼き たらこ昆布巻き ほうれん草のおひたし 赤魚の粕漬	ご飯・味噌汁 目玉焼き ほうれん草炒め ハム・チーズかまぼこ マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 メヌキの粕漬 ニラ玉 なます・黒豆	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き 厚焼き玉子 ベーコンの野菜炒め ちくわのケチャップ炒め
昼			いなり寿司・雑煮 厚焼き玉子・昆布巻き かぼちゃ煮物・なます 栗きんとん いちご	ご飯・お吸い物 ヒレカツ・キャベツマト添え 茶碗蒸し・うま煮 なます カボチャの小豆あんかけ	五目寿司 天ぷらそば ハムとキャベツのサラダ 栗きんとん 黒豆	お粥・味噌汁 ジンギスカン ふろふき大根 子持ち昆布 みかん	シソご飯・野菜スープ 白身魚フライ・レタスとトマト きゅうりの酢の物 もやしと人参の昆布和え 煮豆
夕			ご飯・鶏のスープ 刺身(マグロ・エビ) 三色テリヤキ 玉子のサラダ 大根のさくら漬	ご飯・味噌汁 湯豆腐・うま煮 伊達巻き・昆布巻き 焼き豚といんげんのマヨ和え	ご飯・つみれスープ サバ西京焼き 大根ともずくの酢の物 五目きんぴら	ご飯・お吸い物 刺身(ぶり・カツオ) 里芋の煮物 メカブ	ご飯・お吸い物 大根とサバの煮物 ほうれん草とえびバター炒め カボチャサラダ たくあん
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁 エビシユウマイ サバ麹漬け 揚げと小松菜の煮びだし シソたくあん	ご飯・味噌汁 目玉焼き ほうれん草とベーコンのバター炒め 大根の味噌漬け	ご飯・お吸い物 シーフード和風天津 フキの油炒め 豆腐と昆布の和え物	ご飯・味噌汁 玉子入りミートボール ブロッコリーベーコン炒め キャベツとちくわの炒め煮 みかん	昆布ご飯・味噌汁 塩鮭 かぼちゃ煮物 白菜のおひたし	ご飯・味噌汁 ほうれん草としいたけソテー ポロニアソーセージ ポテトサラダ 茶花豆	ご飯・味噌汁 赤ウインナーとインゲン炒め 茄子のポン酢漬け 長芋とめかぶ和え 大根味噌漬け
昼	ご飯・すり身汁 大根のそぼろ煮 ほうれん草とツナ和え 茄子漬け	七草粥・餃子スープ カレーの唐揚げ 大学イモ ワカメの酢の物	わかめご飯・味噌汁 焼きそば 数の子 なます	カレーライス・ワカメスープ ラーメンサラダ 白身魚フライ リンゴ	オムライス・コンソメスープ 野菜サラダ 筑前煮 ぶどう	ご飯・コーンスープ 酢どり たらこスパゲッティ 生ハムサラダ トマト	ハヤシライス もやしと椎茸スープ 里芋のそぼろ煮 生ハムと玉ねぎのマリネ フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁 豚肉と白菜の玉子とじ 人参のきんぴら マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 おでん 肉野菜炒め 豆腐と漬物の和え物	ご飯・ワカメスープ 豚肉の生姜焼き 大根のバター醤油炒め レタスの酢味噌和え	ご飯・味噌汁 鶏肉の甘辛焼き オムレツ 餃子 ミックスベジタブルのケチャップ炒め	ご飯・味噌汁 さんま煮付け ニラ入り玉子焼き みかん	ご飯・味噌汁 大根と鶏肉の煮物 きんぴらごぼう 長芋のなめ茸和え	カレーライス コンソメスープ 豆腐とカニカマのサラダ みかん
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 厚焼き玉子 水菜サラダフルーチェ	ご飯・お吸い物 大豆ボールのケチャップ煮 フキの油炒め メカブときゅうりの和え物	ご飯・味噌汁 赤魚の煮付け キャベツと天カマの玉子とじ たくあん	ご飯・味噌汁 玉子焼き ホッケ塩焼き もずく酢きゅうり 煮豆	ご飯・味噌汁 糠さんま ハムチーズ焼き レタス添え スクランブルエッグ ささぎと人参の煮物	ご飯・味噌汁 大根と鶏肉の煮物 タラと野菜の和え物 みかん	ご飯・お吸い物 大根とサバの煮物 長芋の梅和え きゅうりの漬物 煮豆
昼	五目御飯・味噌汁 イカの酢味噌和え 餃子 ハムとキャベツのサラダ ヨーグルト	かき玉うどん ちらし風ご飯 玉子と水菜のサラダ ほうれん草のおひたし リンゴ	ご飯・つみれ汁 回鍋肉 切り干し大根 春雨とハムのナムル	ご飯・野菜スープ イカリングフライ・白身フライ 野菜添え 大根とワカメの酢の物 白桃缶	ご飯・餃子スープ いなりずし 肉うどん タラの酢和え パイナップル	ご飯・味噌汁 エビフライ カニクリームコロッケ レタス フルーチェ	梅ご飯・味噌汁 赤魚の煮付け 大根と天カマのおでん イカサラダ
夕	ご飯・味噌汁 鮭ムニエルのきのこあん かけ コロッケ・チキンカツ ポテトマカロニサラダ	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ 天カマの煮物 カボチャサラダ	ご飯・シチュー ちくわとしいたけの玉子とじ カニカマときゅうりのマリネ みかん	ご飯・味噌汁 いんげんとレンコンの和え物 豚肉の中華炒め さんまの生姜煮	ご飯・餃子スープ さばみりん焼き 豆腐の昆布和え 大根とマグロの煮物	ご飯・味噌汁 エビの玉子とじ アジフライ きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き 肉団子と白菜の中華あん かけ もずく酢
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁 厚焼き玉子 さば味噌煮 野菜サラダ	ご飯・お吸い物 ほうれん草入り玉子焼き 茄子の味噌炒め メカブとちくわの和え物	ご飯・味噌汁 塩鮭 スクランブルエッグ 麻婆春雨 ほうれん草添え	ご飯・味噌汁 麻婆豆腐 ハンバーグ・玉ねぎソテー サンマかば焼き たくあん	ご飯・お吸い物 大根とツナの煮物 人参のきんぴら タラの酢漬け	ご飯・ワカメスープ 炒り卵の胡麻つゆ和え ウインナー 豆腐のなめ茸かけ	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 玉子焼き きゅうりのサラダ フルーチェ
昼	ご飯・味噌汁 玉ねぎとキノコの玉子とじ 根菜の煮物 リンゴ・黄桃缶	ご飯・肉団子スープ 湯豆腐 イカの酢味噌和え	ご飯・けんちん汁 メンチカツ ワカサギフライ 水菜のサラダ	ご飯・味噌汁 ホッケのムニエル レタス・さつま芋のサラダ オクラメカブ	ご飯・中華スープ 餃子 カボチャサラダ フキの味噌炒め 茄子のポン酢和え	ご飯・うしお汁 タラのムニエル 玉子サラダ・レタス ハタハタ飯寿司	ご飯・野菜スープ 大根と鶏団子のあんかけ ほうれん草胡麻和え きゅうりの酢の物 バナナ
夕	ご飯・味噌汁 鍋風うどん ポテトサラダ 煮豆	ご飯・すり身の塩汁 カボチャサラダ 豚バラの生姜焼き キャベツ添え サバ塩焼き	ご飯・ネギ鶏がらスープ エビチリ風 人参と豚もも肉甘辛煮 キャベツ添え もやしとちくわのナムル	弁当 (おにぎり・エビフライ ハンバーグ・唐揚げ ぶりん)	ご飯・味噌汁 アジフライ マカロニグラタン 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 ワカサギフライ 水菜のサラダ タケノコの味噌煮 もずく酢	ご飯・クリームシチュー エビフライの玉子とじ カボチャの小豆かけ たくあん
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・お吸い物 エビと玉子の中華炒め フキの煮物 豆腐と昆布の和え物	ご飯・味噌汁 人参と天カマの煮物 ニラ玉炒め たらこ	ご飯・味噌汁 野菜炒め ポテトフライ 煮豆	ご飯・味噌汁 玉子焼き ピーマンとベーコンのおかか炒め トマト 水菜と揚げの煮びだし	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 厚焼き玉子 野菜サラダ		
昼	シーフードカレー カニクリームコロッケ 野菜サラダ はっさく	ご飯 ふかひれ中華スープ 天ぷら(春菊・茄子) さばみりん焼き 大根と肉団子の煮物	ご飯・野菜スープ 餃子 切り干し大根 きゅうりともずくの酢の物 ほうれん草胡麻和え	三色丼・温麺 チキンの照り焼き カボチャサラダ トマト バナナ入りフルーチェ	ご飯・鶏団子鍋 チキン南蛮 茄子とピーマンの味噌炒め もやしのナムル イチゴ		
夕	ご飯・味噌汁 茄子と鶏の味噌炒め ほうれん草ともやしおひたし メヌキのみりん漬け	出前 (かしわうどん・親子丼)	ご飯・豚汁 豆腐とフキの玉子とじ ししゃも 大根の味噌漬け	ご飯・味噌汁 大根の和風あんかけ さんまの塩焼き ほうれん草のおひたし	ご飯・味噌汁 鮭のきのこあんかけ 茄子田楽 きゅうりとワカメの酢の物		